



رژیم‌های فوری؛ آژیر قرمز شروع بیماری

دکتر سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید: «وقتی ما یک‌متره بدن را در مقابل گرسنگی قرار می‌دهیم، با این کار باعث می‌شویم ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی بخش و آنتی‌اکسیدان‌های کافی به بدن نرسد؛ در چنین شرایطی بدن شروع به عکس‌العمل می‌کند.» این متخصص تغذیه در ادامه به بررسی عکس‌العمل بدن در برابر رژیم‌های غیراصولی می‌پردازد.

سیستم حفاظتی و ایمنی بدن که به محافظت در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند، عملکردش را از دست می‌دهد؛ به‌عنوان مثال، بیماری چاقی ناشی از عدم تعادل دریافت و مصرف انرژی است که به‌طور خنده‌ای پیشرفت می‌کند و نه تنها عملکرد ارگان‌های بدن را برهم می‌زند بلکه باعث بیماری جسم و افسردگی روح می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ادامه می‌دهد: «اگر ما بخواهیم برای مبارزه با چاقی که حاصل زمان بسیار طولانی عدم تعادل دریافت و مصرف انرژی است، سریعاً اقدام کنیم، وزن و سایز بدن خیلی سریع پایین می‌آید اما این تغییر وزن به مفهوم دستیابی به سلامتی تلقی نمی‌شود چون با فشار ناشی از یک رژیم سخت و

خوبی سریع منجر به تحلیل و ضعف عضلات می‌شود.»
هر کاهش وزنی سلامت‌ساز نیست
 اغلب افراد زمانی که تصمیم می‌گیرند وزن‌شان را کاهش دهند، هر روز وزن و سایزشان را چک می‌کنند و روزشماری می‌کنند تا هر چه سریع‌تر به وزن ایده‌آل‌شان برسند اما کاهش وزن سریع و غیراصولی عوارض و آسیب‌هایی دارد که دکتر مظهری در این باره می‌گوید: «فردی که به‌سرعت و در هفته چند کیلو لاغر کند و تا ۱۵-۱۰ کیلو به لاغری ادامه دهد، به تدریج با پیر شدن چهره، از دست دادن تراکم استخوان‌ها و تحلیل عضلات مواجه خواهد شد اما این نتیجه چون در زمان

بارژیم سخت، ۳۰ تا ۳۵ درصد سوخت بدن کاهش می‌یابد؛ در قبال این کاهش انرژی، بدن برای آنکه بتواند به مدت طولانی زنده بماند و انرژی لازم جهت فعالیت‌های حیاتی بخش غیرارادی را در اختیار قلب، مغز، غدد درون‌ریز و تنظیم حرارت بدن قرار دهد، شروع به استفاده از گلیکوژن (انرژی ذخیره بدن) می‌کند. مصرف این انرژی ذخیره، خیلی سریع منجر به تحلیل و ضعف عضلات می‌شود.

گر سستی، بدن در وضعیت قرمز قرار می‌گیرد. مظهری می‌گوید بدن در برابر رژیم غیراصولی و فوری عکس‌العمل نشان می‌دهد: «وقتی ما یک‌متره بدن را در مقابل گرسنگی قرار می‌دهیم، با این کار باعث می‌شویم ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی بخش و آنتی‌اکسیدان‌های کافی به بدن نرسد؛ در چنین شرایطی بدن شروع به عکس‌العمل می‌کند. او با اشاره به اولین عکس‌العمل بدن در برابر رژیم سخت می‌گوید: «با رژیم سخت، ۳۰ تا ۳۵ درصد سوخت بدن کاهش می‌یابد؛ در قبال این کاهش انرژی، بدن برای آنکه بتواند به مدت طولانی زنده بماند و انرژی لازم جهت فعالیت‌های حیاتی بخش غیرارادی را در اختیار قلب، مغز، غدد درون‌ریز و تنظیم حرارت بدن قرار دهد، شروع به استفاده از گلیکوژن (انرژی ذخیره بدن) می‌کند. مصرف این انرژی ذخیره،

فواید لبو برای نوزادان و کودکان

گروه بهداشت و سلامت - لبو مواد مغذی مفیدی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین B و C، پروتئین و فسفر را دارد که برای تقویت افزایش رشد مو مفید هستند.

لبو به دلیل دارا بودن مواد معدنی غنی و انواع ویتامین‌ها خواص درمانی زیادی برای کودکان و بزرگسالان دارد. لبو به عنوان یک داروی گیاهی و رنگ خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لبو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است چین و چروک پوست را کاهش داده و باعث جوان‌سازی پوست صورت می‌شود. لبو چغندر دارای خواص ضد التهابی قوی بوده و برای درمان آکنه و جوش صورت مفید می‌باشد. چغندر در واقع شامل تمام مواد مغذی مفید از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین B و C، پروتئین و فسفر است که برای تقویت و افزایش رشد مو مفید هستند. بتالین و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لبو برای سم‌زدایی و پاک‌سازی کبد مفید بوده و به درمان خانگی کبد چرب کمک می‌کند. سطح گلوکز خون را کاهش دهد و حساسیت به انسولین را بهبود بخشد. لبو در نوزادان و کودکان خطر ابتلاء به کم‌خونی ناشی از فقر آهن را کاهش داده و زردی و هپاتیت را در درمان می‌کند. همچنین هضم غذا را بهبود بخشیده و برای درمان یبوست در نوزادان و کودکان مفید می‌باشد. لبو گردش خون در مغز را افزایش داده و باعث تقویت حافظه در نوزادان و کودکان می‌شود. چغندر به دلیل دارا بودن منابع غنی ویتامین و کلسیم - بسیار و همچنین نیترات، برای مراقبت از پوست، استحکام استخوان و دندان، جلوگیری از پوکی استخوان، کنترل میزان کولسترول و... مناسب است. چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد. چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. نیترات‌های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می‌شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسمین شوند که در بدن به سرطان تبدیل می‌شوند. آب چغندر به کاهش باجهش سلول‌های ناشی از این ترکیبات کمک می‌کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان‌های کولون، ریه و پوست مؤثر است.



راهکارهای درمان پاددهای شبانه

گروه بهداشت و سلامت - درد در پای لابل و علل متفاوتی دارد که شناخت و آشنایی با آن‌ها می‌تواند در تسکین درد تأثیرگذار باشد. پاددهای شبانه یکی از معالجاتی است که برخی از هموطنان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. به همین علت در ادامه به هشت دلیل و درمان این نوع دردها می‌پردازیم. یکی از عوامل درد پا گرفتگی عضلات است؛ گفته شده است افراد باید زیر نظر پزشک خود مکمل منیزیم مصرف کرده و آب کافی بنوشند. التهاب عضله یا تاندون یکی دیگر از دلایل دردهای شبانه است که پزشکان توصیه می‌کنند افراد از داروهای ضد التهاب و کمپرس سرد یا گرم استفاده کنند. **لخته خون:** افراد پس از مشاهده قرمزی غیر عادی و دردهای تیر کشنده فوری باید به پزشک مراجعه کنند. **رگ‌های واریسی:** افراد با فعالیت بدنی منظم، بالا قرار دادن پاها و استفاده از جوراب واریسی می‌توانند این درد را درمان کنند. **گردش خون ضعیف:** بر اساس گزارش‌ها ترک سیگار، کنترل قند، چربی و فشار خون و کاهش وزن اضافی باعث گردش خون مناسب می‌شود. ادامه دهند.

چنانچه رفته رفته به پر خوری بپردازند، وزن به حالت قبل از عمل برمی‌گردد. افراد قبل از اقدام به عمل اسلیو حتماً با چند متخصص باتجربه و قابل اطمینان مشورت کنند و در نهایت اقدام به این عمل نمایند.

دemonstrations تأثیر در لاغری

متأسفانه با افزایش تقاضا برای کاهش وزن، برخی افراد سودجو با تبلیغات فریبنده به مردم وعده لاغری چند کیلویی در عرض یک هفته یا یک ماه را می‌دهند؛ مظهری در این باره می‌گوید: «مظهری از نظر علمی، کاهش وزن با دمنوش امکان‌پذیر نیست؛ «دمنوش‌ها کاری جز افزایش ادرار و دفع آب بدن ندارند و مقداری از دمنوش‌ها تغییراتی در سوخت انجام می‌دهند. همچنین نتیجه‌ای که از دمنوش‌ها حاصل می‌شود، ناپایدار است و چنانچه بر اساس اصول صحیح استفاده نشود حتی می‌تواند بیماری‌زا باشد.»

توصیه جسدی به مراجعان اسلیو معده

مظهری عمل اسلیو معده را برای کسانی که نیاز به عمل ندارند، پرخطر می‌داند و می‌گوید: «با برداشته شدن قسمتی از معده، اشتها کم می‌شود و این باعث لاغری خواهد شد. اما این عمل جراحی در بلندمدت عوارضی خواهد داشت؛ حتی اگر اسلیو به شیوه درست و اصولی انجام شود، این عمل در بلندمدت برای افرادی که نیاز به عمل نداشته‌اند، اثرات تخریبی همچون انسداد دستگاه گوارش، فتق، رفلاکس معده و... را به همراه خواهد داشت.» این متخصص رژیم‌درمانی BMI ۴۰ ادامه می‌دهد: «افراد دارای BMI ۴۰ پس از لاغری حتماً باید متخصص تغذیه باتجربه و دل‌سوز مشورت کنند چون متخصصان تغذیه می‌توانند با بررسی مسائل پزشکی و جسمی می‌تواند به روند کار برای کاهش وزن سالم و برگشت‌ناپذیر کمک کند.»

یک روز با کودکان پیش دبستانی الغدیر کیش



اقص کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
 روزنامه